Autocontrolul emotional<O:P</O:P

METODE PENTRU AUTOCONTROLUL EMOTIONAL<O:P</O:P -prezentare generala- <O:P</O:P Principalele mijloace de realizare a autocontrolului sunt: gândirea pozitiva, relaxarea, antrenamentul psihoton, exercitiile de respiratie si autosugestia.<O:P</O:P

a) RELAXAREA<O:P</O:P

Are doua componente: una musculara si alta psihica. Dar intre starea de tensiune a corpului si starea emotionala exista o legatura directa si reciproca (observând ca in starile de mare activare emotionala muschii sunt si ei încordati, specialistii care au pus la punct procedeele stiintifice ale relaxarii procedeaza invers, reducând încordarea musculara pentru a crea o stare de destindere psihica) si atunci exercitiile care vizeaza una sau alta dintre componente se finalizeaza de fapt cu relaxarea întregului organism.<O:P</O:P
Orice forma de relaxare este preferabil sa se realizeze (cel putin la început, când deprinzi relaxarea; doar initiatii au capacitatea sa se relaxeze oricând si oriunde îsi propun, de pilda in timpul concursului sau in tramvai) intr-o atmosfera lipsita de perturbatii sonore, la o temperatura placuta, intr-o camera aerisita corespunzator. E de dorit sa fii îmbracat cat mai lejer, fara curele strânse, snururi sau bijuterii…Relaxarea se realizeaza facând apel mai putin la vointa (aceasta presupune o anumita încordare, un anumit efort) si mai mult la “ aripile “ imaginatiei, la reprezentari cat mai plastice, mai sugestive, la formulari verbale cat mai expresive.<O:P</O:P
Orice exercitii de relaxare, chiar daca sunt la indemna oricui, presupun o anumita doza de responsabilitate si maturitate. Ele au reguli care e bine sa fie respectate. Precautia si seriozitatea duc si aici la rezultate bune. Regularitatea practicarii exercitiilor duce, numai ea, la progres. Relaxarea e la indemna oricui, dar ea are etape si cicluri care urmeaza întocmai. E singurul drum spre succes.<O:P</O:P
<O:P</O:PMetoda sintetica de relaxare sau antrenamentul autogen al lui Schultz.<O:P</O:P

Este cea mai raspândita forma de relaxare, cea mai comoda si mai accesibila.<O:P</O:P

Cuprinde un ansamblu de exercitii care au la baza trairea treptata a senzatiei de greutate in membre si a senzatiei de caldura in zona respectiva.<O:P</O:P

Este utilizata (singura sau in combinatie cu alte tehnici si metode) pentru: autocontrolul emotional., optimizarea concentrarii atentiei si optimizarea memoriei, ameliorarea odihnei, refacerea dupa efort(deci serveste in totalitate pregatirii noastre pentru examen). Induce la practicant o stare generala de calm, o liniste fizica si psihica favorabile performantelor ridicate. Efectele apar mai repede sau mai lent, dar perseverarea da întotdeauna roade.<O:P</O:P

Conditiile unei bune relaxari sunt: linistea, temperatura placuta si semiobscuritatea (ziua poti folosi jaluzelele, noaptea poti manevra corespunzator directia si intensitatea luminii unei veioze).<O:P</O:P

Pozitia cea mai frecventa pentru acest tip de practica este pozitia sezând pe un fotoliu sau chiar pe un scaun comod. Daca alegi aceasta pozitie, vei lasa capul sa se sprijine, firesc, pe speteaza fotoliului, bratele vor fi asezate confortabil pe bratele fotoliului iar picioarele vor fi mentinute intr-o pozitie stabila.<O:P</O:P

<O:P</O:PPentru a spori efectul relaxarii pot folosi un fond muzical (muzica preclasica- iar dintre instrumente flautul sau harpa, au efecte de maxima

relaxare prin sonoritatea lor speciala, prin ritmul si intensitatea lor uniforme si " catifelate"). De asemenea, e preferabil sa-ti înregistrezi pe o caseta primele exercitii de relaxare. Pentru începatori acest lucru este util deoarece le ofera posibilitatea sa-si analizeze pretatia (sa descopere partile bune si mai putin bune ale intonatiei, frazarii, timbrului, expresivitatii vorbirii) si sa optimizeze exercitiul urmator. Se mai recomanda, înainte de exercitiu, transcrierea textului pe care doresti sa-l folosesti la relaxare ; acesta te va ajuta sa retii mai usor si sa întelegi mai bine sensul si continutul formulelor pe care doresti sa ti le administrezi. Schimba formulele care nu ti se par eficace; înlocuieste-le cu acelea care te ajuta sa te relaxezi. E inutil sa cauti formule ideale pe care sa le preiei " de-a gata". Fiecare trebuie sa îsi creeze expresiile care i se potrivesc lui cel mai bine.<O:P</O:P

Urmeaza, ca si in cazul senzatiei de greutate, generalizarea treptata, prin formule asemanatoare, pana la cuprinderea întregului corp intr-o "baie" de caldura placuta. Rezultatele acestei practici nu vor întârzia sa apara, Efectul lor va spori pe masura ce le vei combina cu alte tehnici de autocontrol(imaginatia dirijata, antrenamentul ideomotor si psihoton, exercitiile de respiratie)<O:P</O:P

b) EXERCITIILE DE RESPIRATIE SI AUTOSUGESTIE<O:P</O:P<O:P</O:P

Sunt elemente-cheie ale autoreglarii starilor psihice, utilizându-se împreuna, atât in scopul calmarii cat si in cel al activarii (depinde de situatia concreta). Tehnicile controlului voluntar al respiratiei sunt utile si in practicarea acelor activitati care solicita in mod expres functia respiratorie (diverse ramuri ale sportului, in muzica sau in arta teatrala).<O:P</O:P

Respiratia linistita are efecte benefice in cadrul exercitiilor de relaxare si este optimizata la rândul sau prin intermediul acestor exercitii.<O:P</O:P

De existenta unei corelatii intre respiratie si starile psihice ne putem convinge usor, daca ne reamintim ca o emotie puternica(de exemplu, o stare de spaima) modifica imediat aspectul respiratiei (daca te sperii, pentru o clipa respiratia se opreste apoi se accelereaza). Dar si relatia inversa este valabila; importanta controlului respiratiei pentru optimizarea starilor psihice a fost observata de mii de ani si a condus la aparitia unui mare numar de forme ale respiratiei dirijate. Astfel, o stare de agitatie care te împiedica sa studiezi eficient sau sa te concentrezi in redactarea lucrarii la examen, poate fi calmata prin practicarea exercitiilor de expiratei lenta si adânca. O stare de apatie si somnolenta va fi îndepartata prin câteva exercitii ritmice cu inspiratie prelungita.<O:P</O:P

In general, ritmarea si regularizarea respiratiei contribuie la cresterea capacitatii de concentrarea a atentei si, prin aceasta, la optimizarea tuturor proceselor intelectuale (gândire, memorie, imaginatie, rezolvare de probleme, întelegere, observatie)<O:P</O:P

Apoi, sportivii stiu prea bine ce rol joaca respiratia in diferite momente ale executiei. De la proba la proba, respiratia poate capata forme si intensitati variate. Un alergator de 100 m plat respira cu totul altfel decât alergatorul de fond. Înotatorul altfel decât cel care evolueaza in proba de tir.<O:P</O:P

Dar cea mai importanta contributie a exercitiilor respiratorii se exprima in reglarea starilor emotionale.